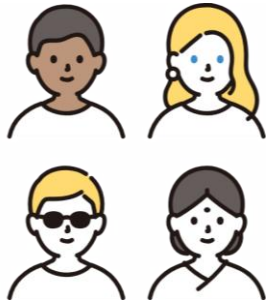


国際男性デーって？



国際男性デーは、1999年にカリブ海のトリニダード・トバゴで始まった記念日です。

「男性・男児の心身の健康と幸福、ジェンダー平等を促す日」として初めて制定されました。
「男らしさ」「男はこうあるべき」という社会的な規範に縛られることが、男性自身にとってどれほどのストレスやプレッシャーとなり「男性の生きづらさ」につながっているかを認識し、一人ひとりが自分らしく生きられる社会の実現について考える日です。

国連の正式な記念日にはなってませんが、その意義が認められ、世界各国や日本でも各地で国際男性デーのイベントが開催されるようになっています。

また、欧米では、11月は男性の健康への関心を高める月間**「November（モーベンバー）」**としても知られています。
（**Novembe**rが気になった方はぜひ関連TOPICもご覧ください）



「男らしさ」？？

女子に負けて悔しくないのか？

男が弱音を吐くな

男の子なんだから泣かないの！

男なのに育休なんてとるんだ

男なんだからもっと稼げ！

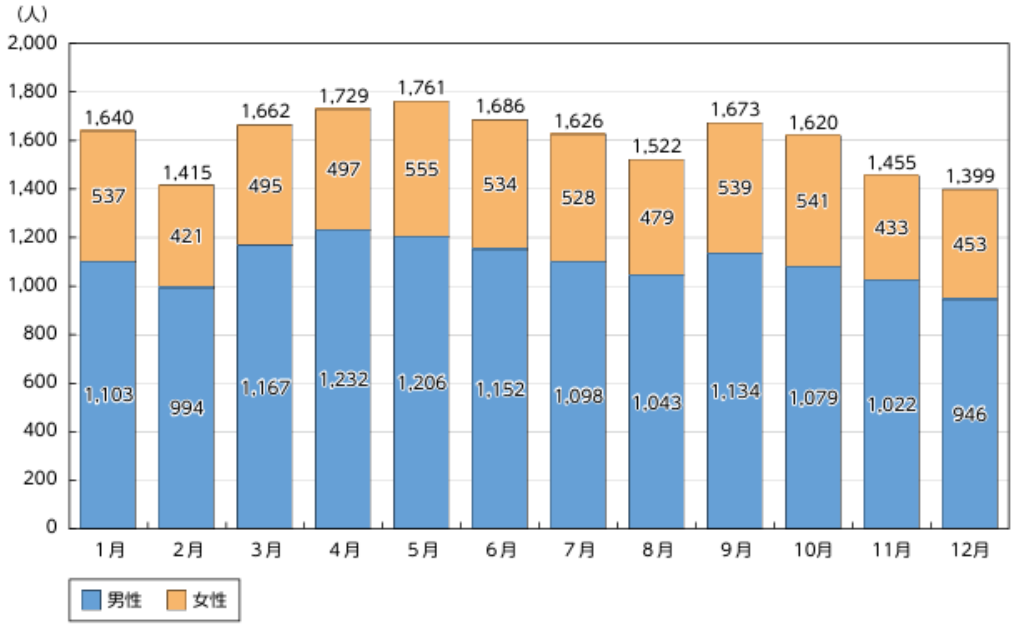
「男らしさ」の思い込みはありませんか？「男らしさ」を求めていませんか？

「男」だからという無意識の思い込みや期待から出た言葉を耳にしたり、思ったりしたことはありませんか？
私たちの社会には、無意識のうちに「男らしさ」を求める風潮があります。
そのため、多くの男性が感情を表現することや、自分自身の悩みを他者に打ち明けることをためらう傾向があります。
結果として、心の健康が損なわれたり、孤独感を抱えたりすることが少なくありません。

「男らしさ」による生きづらさ



図表1-21　令和７年の月別自殺者数



資料：警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成

日本人ががんで死亡する確率は…
（2024年のデータに基づく）
男性　24.4%（4人に1人）
女性　17.2%（6人に1人）



•自殺者数

日本を含む多くの国で、**男性の自殺率は女性よりも高い**傾向にあります。「男は弱音を吐くべきではない」という価値観が、助けを求めることを妨げているという指摘もあります。

•体についての相談

ジョイセフの調査（2025年）で、体の悩みついて**「相談する相手が誰もいない」**と答えた男性は**51.9%**。若い世代で**45.8%**、大人世代では**60.8%**にのぼります。つまり、男性の半数以上が一人で抱え込んでいることになります。（https://joicfp.or.jp/srhr/data-srhr/sex-love-survey2025/2025-04/）

また、国立がん研究センターの統計では、2023年に新たにがんと診断された人は男性が女性の**約1.27倍**で、男性特有のがん『前立腺がん』の割合が最も高いです。

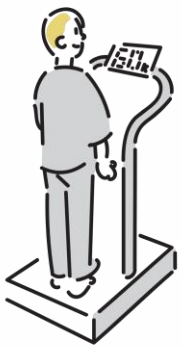
関連
TOPIC

Movember



Movemberってなに？

Movemberは、オーストラリア英語で口ひげを意味する**MO**と、**November**（11月）を組み合わせた造語です。
前立腺がん・精巣がん・男性の自殺など「男性の健康課題」への意識を高めるため、11月の1か月間、口ひげを伸ばそうというキャンペーンです。
2003年にオーストラリアで始まり、今ではアメリカやヨーロッパなど世界各地で展開されています。この期間は、バスにひげの装飾を付けて走ったり、建物にひげの飾りをつけたりするそうです！



ユニークな運動を知ったこの機会に、みなさんも**「男性の生きづらさ・無意識の思い込み・自分の健康」**について考えてみましょう！

